



# **ARJEN HYVISTÄ TEOISTA KASVAA HYVINVOINNIN KUKKASIA**

Mirella Hellman

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2013  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

HELLMAN, MIRELLA:

Arjen hyvistä teoista kasvaa hyvinvoinnin kukkasia

Opinnäytetyö 37 sivua, joista liitteitä 1 sivua  
Maaliskuu 2013

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 7-12-vuotiaiden käsityksiä arjen hyvistä teoista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa lasten osallistumisesta arkeen hoitotyön ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten mielenterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Elämänhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella –hankkeen kanssa, josta tätä työtä varten annettiin valmis aineisto ”Hyvien tekojen kukkaset”. Lapset olivat pohjineet arjen hyviä tekoja, joita he olivat tehneet kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Teot kirjoitettiin kukkien terälehdlle, joita lapset yhdessä askartelivat. Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia.

Lasten osallistuminen tukee lasten hyvinvointia ja ehkäisee syrjäytymistä. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että osallistuminen alkaa pienistä arjen teoista. Lapset pitivät hyvinä tekoina toisten huomioimista ja kohteliasta käytöstä ja sanoja. Vastuun kantaminen erilaisissa tehtävissä kotona ja koulussa sekä mielekkäät vapaa-ajan aktiviteetit olivat lasten tekemiä arjen hyviä tekoja. Lasten vastauksissa korostui myös hyvien luonteenpiirteiden merkitys sekä vääryyden tunnistaminen.

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää lasten osallistumisen vaikutuksia hyvinvointiin esimerkiksi mielenterveyspalvelujen käytön vähenemisenä.

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Nursing

HELLMAN, MIRELLA:  
Good Actions in Everyday Life, Grow the Flowers of Well-being

Bachelor's thesis 37 pages, appendices 1 page  
March 2013

---

The purpose of this thesis was to describe 7- to 12-year-old children's experiences of good actions in everyday life. The aim was to provide information about children's ways to participate in everyday routines to professional nurses who work to promote children's mental health. The thesis was made in cooperation with a project called Life Management in Communities where the prepared material "The Flowers of Good Actions" was received for examination. Children discussed acts they had made in everyday life at home, at school and during leisure time. The acts were then written on flower petals that the children had made. The study was qualitative and the data was analyzed with qualitative content analysis.

Children's participation supports well-being and prevents exclusion. The results of this study show that participation begins with small actions in everyday life. Children considered acknowledging others and polite acts and manners to be good actions. Being responsible for different tasks at home and at school, and pleasant leisure-time activities were seen as good actions by the children. Desirable characteristics and identifying wrong from right stood out in the children's responses.

Further studies could examine the effects of children's participation on well-being, such as the reduction of the use of mental health services.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS; TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
	3.1 Keskilapsuuden kasvu .....	7
	3.2 Keskilapsuuden kehityspsykologia .....	9
	3.3 Mielenterveys .....	12
	3.4 Lasten hyvinvointi tänään.....	14
	3.5 Osallistuminen osana hyvinvointia.....	15
	3.6 Lapsinäkökulmainen tutkimus.....	17
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	19
	4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	19
	4.2 Aineistonkeruumenetelmänä valmis aineisto .....	19
	4.3 Aineiston analyysi .....	20
5	TULOKSET .....	21
	5.1 Lasten hyvät teot.....	21
	5.1.1 Kohteliaisuus.....	21
	5.1.2 Toisten huomioiminen .....	21
	5.1.3 Vastuun kantaminen.....	22
	5.1.4 Hyvät luonteenpiirteet.....	23
	5.1.5 Vääryyden tunnistaminen.....	23
	5.1.6 Vapaa-ajan aktiviteetit .....	24
6	POHDINTA.....	25
	6.1 Johtopäätökset .....	25
	6.2 Luotettavuus .....	28
	6.3 Eettiset kysymykset.....	29
	6.4 Jatkotutkimusehdotukset .....	31
	6.5 Opinnäytetyöprosessin pohdinta .....	31
7	LÄHTEET .....	33
8	LIITTEET.....	37

## 1 JOHDANTO

Lasten hyvinvointi ja maanlaajuisesti kasvavat mielenterveysongelmat ovat puhuttaneet viime aikoina. Laaksosen (2012, 43) tutkimuksen mukaan alakouluikäiset arvioivat oman henkisen hyvinvointinsa heikommaksi kuin fyysisen ja sosiaalisen tilansa. Lasten oman arvion ja vanhempien rinnakkaisarvion välinen yhteys oli tutkimuksessa heikko. Vanhemmat arvioivat erityisesti lasten sosiaalisen ja fyysisen elämänlaadun paremmaksi kuin lapset itse.

Ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön halutaan panostaa ongelmien vähentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön (2012) Terveys 2015- kansanterveysohjelma listaa lasten ikäryhmän tavoitteeksi hyvinvoinnin lisääntymisen, terveydentilan paranemisen ja turvattomuuteen liittyvien oireiden sekä sairauksien vähenemisen merkittävästi. Presidentti Niinistö (2012) on korostanut virkakaudellaan, että lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen tarvitaan tekoja, joihin jokainen voi vaikuttaa. Lapsi tarvitsee luotettavaa aikuista ja tavallista arkea.

Osallistuminen on lasten oikeus ja tukee lasten hyvinvointia. Lapsi tulisi nähdä aktiivisena yksilönä, jolla on omat mielipiteet ja kokemukset (Aula 2011). Lapsen oikeuksien sopimus (1989) kehottaa ottamaan selvää lasten mielipiteistä ja huomioimaan ne myös päätösten teossa. Mahdollisuus osallistua on lapselle osoitus arvokkuuden tunteesta ja vastakohtana yksinäisyydelle ja syrjäytymiselle. Lasten kuuleminen on olennainen osa lasten hyvinvoinnin kehittämistä.

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia 7-12 -vuotiaiden käsityksiä arjen hyvistä teoista ja miten lasten osallistuminen näkyy arjessa. Työ perustui Elämönhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella –hankkeeseen, joka toteutettiin vuosina 2011-2012. Yksi hankkeen päätavoitteista oli pyrkiä lisäämään kuntalaisten hyvinvointia. Yhtenä teemana oli saada lasten ja nuorten ääntä paremmin kuuluviin. Opinnäytetyössä käytettiin aineistona ”Hyvien tekojen kukkasia”, joita lapset olivat askarrelleet hankkeen tiimoilta järjestetyissä työpajoissa. Lapset askartelivat kukkasia, joiden terälehdlle kirjoitettiin heidän tekemiään arjen hyviä tekoja. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa lasten tavoista osallistua arkeen. Lasten aidon osallistumisen tukeminen on tärkeää, sillä se kasvattaa lapsia vastuuseen ja tukee hyvinvointia ehkäisemällä syrjäytymistä. (Elämönhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella 2011.)

## **2 TARKOITUS; TEHTÄVÄT JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 7-12 -vuotiaiden käsityksiä arjen hyvistä teoista.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

Mitä ovat lasten tekemät hyvät teot?

Miten lasten osallistuminen arkeen edistää hyvinvointia?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa lasten osallistumisesta arkeen hoitotyön ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten mielenterveyden edistämiseksi.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Keskilapsuuden kasvu

Suomen lainsäädäntö ja Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien sopimus (1989) määrittävät lapseksi jokaisen alle 18-vuotiaan. Lapsuudeksi mielletään ajanjakso, joka on juridisesti, sosiaalisesti ja biologisesti määritelty lapsuudeksi ja erotettavissa aikuisuudesta.

Keskilapsuus määritellään sijoittuvan ikävuosille 7-12. Käsite keskilapsuus ei ole suomen kielessä kovinkaan yleisessä käytössä. Lapsuudesta siirrytään huomaamatta käyttämään käsitettä nuoruusikä, vaikka keskilapsuudessa tapahtuu merkittäviä muutoksia eri kehityspiirteissä. (Pulkkinen 2002, 105-106.)

Keskilapsuudessa fyysinen kasvu on näkyvin kehityspiirre. Kasvun myötä liikuntataidot ja oman kehon hallinta voimistuvat ja liikunnan merkitys lisääntyy. Fyysinen kehitys on terveyden perusta ja korostuu oman minän rakentumisessa ja arvon muodostumisessa. Monipuolinen ja lapsen omaehtoinen liikunta tukee paitsi fyysistä kasvua ja terveyttä, myös minäkäsityksen kehitystä. Fyysinen vireys kulkee käsi kädessä psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. (Kinnunen 2001, 31; Pulkkinen 2002, 106-107.) Kinnusen (2001, 31) mukaan motorisesti kehittynyt lapsi on suosittu leikkiveri, mikä mahdollistaa aktiivisen sosiaalisten suhteiden harjoittamisen. Lapsen yhteistyö- ja mukautumistaidot kehittyvät, lapsi saa uusia ystäviä ja sosiaalinen rohkeus ja itsetunto kasvavat. Paljon liikkuvalla lapsella liikunta voi olla psyyken puolustusmekanismi, joka suojelee turhautumiselta ja sisäiseltä ahdistukselta.

Terveystottumukset muodostuvat keskilapsuudessa. Epäterveelliset elämäntavat voivat aiheuttaa puutteita fyysiseen kasvuun. Riittävä uni, ruokailurytmi ja liikunta tulisi olla tasapainossa keskenään. Varhain alkanut tupakointi ja päihteidenkäyttö ovat terveyttä uhkaavia tekijöitä. Alakouluikäisten tarpeiden huomioiminen on osa terveiden elämäntapojen kehittymistä. (Pulkkinen 2002, 107.)

Sukupuolittumiskehitys keskilapsuudessa näkyy sukupuoliroolimallien ihannoimisena ja samaa sukupuolta oleviin tovereihin samaistumisena. Eroa sukupuolien välillä teh-

dään leikin ja kilpailun kautta. Noin 10. ikävuoden kohdalla poikien ja tyttöjen toverisuhteet alkavat erilaistua; tytöt suuntautuvat läheisiin ystävyys-suhteisiin ja pojat liittyvät suurempiin ryhmiin. Sukupuoli-identiteetin korostamisesta tulee tärkeää. Lapset lujittavat psyykkistä sukupuoli-identiteettiään sekä vastaanottavat ja oppivat monenlaisia tietoja ja taitoja muista oman sukupuolensa edustajista. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 153-154; Sinkkonen, 1997.)

Sosiaalinen kehitys alkaa kouluiässä. Sosiaalisten taidot korostuvat ja niiden puute saat-taa aiheuttaa syrjäytymistä muista ikätovereista. Ystävyys-suhteiden solmiminen ja ryhmään kuuluminen on sekä sosiaalinen että kognitiivinen voimavara. Ystävyys on tove-ruutta, virikkeitä, fyysistä tukea, myönteisen minäkäsityksen tukea, sosiaalista vertailua ja tunnenerkitystä. Ystävyys tukee itsetunnon ja hyvinvoinnin kehitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 156-157.)

Kouluiässä lapsen rooli perheessä muuttuu. Uusien asioiden opettelu ja itse tekeminen näkyvät myös kodin arjessa ja kasvatuksessa. Esimerkiksi kotitöihin osallistuminen on lapselle tärkeää ja ”minä itse”- tekeminen korostuu. Samaan aikaan lapsi on täysin riip-puvainen vanhempien tuesta. Lapselle ei tulisi asettaa liian kovia vaatimuksia, vaan vastuuta tulee antaa valvotusti. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 160.)

Lapsen älyllisessä kehityksessä tapahtuu laadullisia muutoksia. 7- vuoden iässä lapselle on kehittynyt kausaliteetin eli syy-seuraussuhteen tajua ja loogisen ajattelun kehitys edistää kykyä opiskella. Keskilapsuuden alkupuolella ajattelu on vielä konkreettista, mutta muuttuu abstraktimmaksi. Juuri kouluiän saavuttanut lapsi on sidoksissa koke-musten konkreettisuuteen, jolloin esimerkiksi sananlaskujen ymmärtäminen on vaikeaa. (Pulkkinen 2002, 110; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 137.) Hyvä esimerkki ajattelun konkreettisuudesta on Levengoodin ja Lindellin (2003) kirja Vanhat tädit eivät muni, johon on koottu 5-10-vuotiaiden käsityksiä eri aiheista. Sanan kevytkenkäinen on eräs lapsi esimerkiksi selittänyt, ”ettei ole sukkia lainkaan ja tulee paljon rakkuloita.”

Keskilapsuus on psyykkisen itsesäätelyn kehittymisen aikaa. Lapsi oppii toimimaan itsenäisesti ilman aikuisen valvontaa. Itsesäätelyn avulla lapsi motivoituu oppimaan ja ottamaan selvää häntä kiinnostavista asioista. Tavoitteiden asettaminen ja oman toimin-nan arviointi ovat toiminnassa näkyvää itsesäätelyä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 140.)



Harrastusten kautta lapsi pääsee toteuttamaan itseään ja kognitiiviset taidot kehittyvät. Vanhempien tuki rohkaisee lasta avartamaan maailmaa kodin ulkopuolelle. Harrastaminen tulisi toteuttaa aina lapsen omasta innostuksesta ja mielenkiinnosta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 145.)

Käden taitojen kehitys on keskilapsuuden tärkeä kehityspiirre. Ahkeruus ajaa lasta kehittämään taitojaan ja tekemään mielekästä työtä. Uuden taidon oppiminen lisää lapsen itsenäisyyttä ja arvostus itsestä vahvistuu, kun lapsi ottaa vastuuta. Ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, millaiseksi lapsen kokemus taitojen oppimisesta jää. Kiitos ja tunnustus vahvistavat minäkäsitystä. Onnistumisen ilo saa aikaan hyvänolontunteen. (Pulkkinen 2010, 118.)

Persoonallisuuden kehittyessä keskilapsuudessa tärkeitä teemoja ovat lapsen laajeneva peilisuhde maailmaan, toimeliaisuus ja kyky rakentaa käsitys itsestään. Minäkäsitys ja itsetunto kehittyvät. Kouluikään tultaessa alkaa lasta kohtaan muodostua erilaisia odotuksia, lasta arvioidaan ja annetaan palautetta. Sosiaalinen vertailu alkaa. Lapsi alkaa vertailla oppimiaan taitoja muiden kykyihin. Hän oppii, millaisia asioita hänessä pidetään hyvänä ja toivottavana. Koska lapsi on altis huonommuuden tunteille, vanhempien kannustus ja tuki ovat tärkeitä. Sosiaalisen vertailun kautta lapsi rakentaa omaa minäkäsitystään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 146-148.)

### **3.2 Keskilapsuuden kehityopsykologia**

Keskilapsuudessa lapsen ajattelu kehittyy moraaliselle tasolle. Kehitys oikeasta ja väärästä tapahtuu kahdessa vaiheessa. Ensin lapsi omaksuu moraaliset rajoitukset ja moraalisen ehdottomuuden. Keskilapsuuden loppuvaiheessa kehittyy moraalinen suhteellisuudentaju, joka merkitsee moraalisen arvioinnin muuttumista joustavammaksi. Moraalinen arviointi kehittyy rinnakkain lapsen roolinottokyvyn kanssa. (Pulkkinen 2010, 114.)

Varhaislapsuudessa lapselle on ominaista ajatella asioita egosentrismisesti, vain omasta näkökulmastaan. Lapsi on kykeneväinen erottamaan itsensä muista, muttei erota muiden tunteita ja ajatuksia omistaan. Selmanin ja Byrnen (1974) mukaan itsekeskeinen ajattelumalli muuttuu moraalisemmaksi vaiheittain (Pulkkinen 2002, 114-115).

Kohlberg (Tampereen avoin yliopisto 2012) kehitti moraalikehitystä kuvaavan teorian, jossa moraalit kehittyvät viidessä eri vaiheessa. Kehitys alkaa esisovinnaisella tasolla, jossa ensimmäisessä vaiheessa hyvä ja paha perustuvat lapsen mielessä rangaistuksiin ja palkintoihin. Tässä vaiheessa lapsi ei vielä ajattele tarkoituksia ja motiiveja, vaan välttelee pahoja tekoja rangaistuksen ja auktoriteetin pelossa. Toisessa vaiheessa lapsi ymmärtää, että muutkin pyrkivät samaan ja alkaa tavoitella omaa etua ja mielihyvää. Samalla kehittyy reilun vaihdon moraalit, jossa hyvänteosta saadaan vaihdossa jotakin itselle.

Sovinnaisella tasolla moraalisen päättelyn perustana ovat yhteisön säännöt ja arvot. Lapsi pyrkii sääntöjä noudattamalla sosiaaliseen hyväksyntään. Lapselle on tärkeää olla hyvä ihminen ja toimia yleisen mielipiteen mukaan. Tätä vaihetta voidaan kuvata ihmisten suhteiden moraaliksi. Seuraava vaihe on sosiaalisen järjestelmän ymmärtäminen. Lapsi ymmärtää säännöt kaikkien yhteiseksi velvollisuudeksi, laiksi. Yhteiset säännöt ylläpitävät sosiaalista järjestystä. (Tampereen avoin yliopisto 2012.)

Moraaliperiaatteiden taso tarkoittaa moraalit, jonka perustana on yhteiskuntasopimus ja yksilön jakamattomat oikeudet. Näiden periaatteiden pohjalta johdetaan muut säännöt. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että varastaminen on periaatteessa väärin, mutta jos ihmishengen pelastaminen vaatii varastamista, on se silloin hyväksytty teko. (Tampereen avoin yliopisto 2012.)

Keskilapsuuden saavuttaessaan, 7-8 -vuotiaana, lapsi tiedostaa erilaisten sosiaalisten näkökulmien olemassaolon. Lapsi ei kuitenkaan pyri sovitteluun eri näkökulmia yhteen, vaan keskittyy vielä omaan perspektiiviinsä. 8-10 -vuotiaana lapsi oppii ymmärtämään toisten toimintaa ja ajatuksia asettamalla itsensä heidän asemaan. Seuraavassa vaiheessa lapsi oppii vastavuoroisuuden ja pystyy tarkastelemaan vuorovaikutusta kokonaisuutena. Lapsi ymmärtää ja ottaa huomioon toisen osapuolen. Keskilapsuuden loppupuolella kehittyy sosiaalisten normien ymmärtäminen välttämättömänä osana vuorovaikutustilanteita. Lapsi oppii, että sosiaaliset normit edustavat kaikille yhteistä näkökulmaa, yleistä käsitystä oikeasta ja väärästä. (Pulkkinen 2002, 115.)

Kinnunen (2001,38) korostaa vanhempien palautteen antamisen tärkeyttä moraalikasvatuksessa. Lapselle on tärkeää tulla huomatuksi myönteisellä tavalla. Rangaistuksen pelko estää lapsen moraalin ja arviointikyvyn kehittymistä ja lapsen toiminta perustuu vain

ulkoisiin pakotteisiin. Keskilapsuuden leikeissä säännöt ovat keskeisessä roolissa ja lapset valvovat toistensa sääntöjen noudattamista. Epäreilusti toimiva suljetaan pois yhteisistä leikeistä, jolloin joukkoon kuulumisen kannustaa lasta toimimaan oikein. (Kinnunen 2001,36.)

Eriksonin (1985) teoria ihmisen 8-vaiheisesta psykososiaalisesta kehityskriisistä tukee palautteen antamisen tärkeyttä kouluiässä. Eriksonin mukaan eri elämänvaiheiden kriisien ratkaiseminen tukee kehitystä, kun taas epäonnistuminen vaikeuttaa siirtymistä seuraavaan elämänvaiheeseen. Erikson kuvaa kouluiän tehtäväksi ahkeruuden ja pystyvyyden ja näkee epäonnistumisen tuloksena alemmuudentunteen. Kehityskriisin onnistumisen tuloksena on pätevyyden tunne. Lapsen ympäristön, kodin, koulun ja harrastusten palaute on ensisijaisen tärkeää. Merkitsevää on, että lapsi saa rakentavaa palautetta toiminnastaan ja oppii myös käyttämään hyödykseen kritiikkiä. Virheistä oppiminen auttaa kehittämään itseä. (Dunderfelt 1999, 247.)

Freudin psykoseksuaalisen teorian mukaan persoonallisuus kehittyy seksuaalisuuden kautta. Teorian mukaan keskilapsuudessa psykoseksuaalinen kehitys on latenssivaiheessa ja seksuaalisen kiinnostuksen sijaan tärkeiksi kehityksen osa-alueiksi muodostuvat kognitiivisten taidot ja sosiaalinen oppiminen. Ego eli tietoinen minä ja superego eli omatunto voimistuvat ja lapsi alkaa tarkastella itseään kriittisemmin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 149.)

Keskilapsuudessa omatunto kehittyy, mikä tarkoittaa ulkoisesta säätelystä sisäiseen siirtymistä. Omatuntoon liittyy usein kielteisiä tunnekokemuksia kuten syyllisyyttä, katumusta ja itsekriittisyyttä. Tärkeää on kuitenkin myönteisten kokemusten saaminen. Lapsi oppii toisten tunteiden myötäelämistä eli empatiaa ja toimii toisten hyväksi. Vastuuntunto ja muista huolehtiminen kehittyy. Lapsi saa hyvänolon tunteen toimiessaan omatunnon mukaisesti. Omatunto estää myös lasta osallistumasta epäsosiaalisiin ja vahingollisiin tekoihin silloin, kun valvontaa ei ole. (Pulkkinen 2010, 116.)

Kouluiässä lapsi alkaa peilata itseään ja tekojaan muihin. Tovereiden mielipiteet korostuvat ja lapsi vertailee itseään muihin. Samaistumisen kohteet siirtyvät vanhemmista kavereihin ja tarve olla samanlainen ikäistensä kanssa korostuu. Ihanneminä alkaa kehittyä ja lapsi asettaa itselleen tavoitteita, jollaiseksi hän haluaa "isona" tulla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 148.) Ystävyysuhteiden solmiminen ja muihin kuulumisen tunne

vahvistavat perusturvallisuutta sekä vahvistavat lapsen itsetunnon kehitystä (Pulkkinen 2002, 113, 114).

### 3.3 Mielenterveys

Mielenterveys on ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Tästä voimavarasta käytetään nimitystä positiivinen mielenterveys. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2010,16.) Mielenterveys on läpi elämän muuttuva tila, johon vaikuttavat ihmisen yksilölliset, sosiaaliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät (Kanerva ym. 2010, 16; Suomen mielenterveysseura; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos; Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004). Mielenterveys voidaan määritellä psyykkiseksi hyvinvoinniksi sekä sopeutumiseksi sosiaaliseen ja muuhun ympäristöön (Nurmi 2004, 578). Mielenterveyden keskeisiä osa-alueita ovat itsetunto, itsenäisyys, sopeutumis-, toiminta- ja ongelmanratkaisukyky sekä kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin ja virkistytymiseen (Terveystieto, 2013).

Jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen, eikä terveyttä voi olla ilman mielenterveyttä. Terveyttä pidetään ominaisuutena, toimintakyynä, voimavarana, tasapainona sekä kyynä selviytyä ja sopeutua. Fyysisen ja psyykkisen terveyden välinen raja on häilyvä, sillä ne ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Mielenterveys on osa kansanterveyttä ja se tulisi nähdä positiivisena potentiaalina, jota tulee vahvistaa ja vaalia. Positiivinen mielenterveys on elämän kivijalka, johon perustuu hyvinvoinnin kokemus ja mielekäs elämä. Itsetunto ja -luottamus sekä tyytyväisyys omaan itseen ovat osa positiivista mielenterveyttä. Sohlmanin (2004) mukaan mielenterveyteen vaikuttavat myös optimistinen elämänasenne, kyky solmia ihmissuhteita ja kohdata vastoinkäymisiä sekä kokemus siitä, että omaan elämään voi vaikuttaa. (Kanerva ym. 2010, 17-18.)

Mielenterveys voidaan ajatella vuorovaikutteisena prosessina, jossa mielenterveyden häiriöitä altistavat ja laukaisevat tekijät sekä mielenterveyttä suojaavat tekijät tasapainottelevat. Suojaavia tekijöitä ovat sosiaalinen tuki ja yksilölliset voimavarat, joiden määrä vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Altistavana tekijänä voi olla esimerkiksi perinnölliset tekijät, jotka voivat kuormittavan elämäntapahtuman johdosta laukaista mielenterveysongelmia. Tasapaino mielenterveyttä uhkaavien ja suojelevien tekijöiden vä-

lillä ylläpitää hyvää mielenterveyttä. (Lavikainen ym. 2004; Sohlman 2004, Kanerva ym. 2010, 21-22 mukaan.)

Hyvinvointi on käsitteenä laaja, eikä tiivisty vain yhteen määritelmään. Terveys on olennainen osa ihmisen hyvinvointia. Käsitteinä terveys ja hyvinvointi vahvistavat toinen toistaan. (Heikkilä, Karvonen, Moisio & Simpura 2008, 14.)

World Health Organization (1946) määrittelee, että ”terveys on täydellinen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauten puuttumista”. Yhdistyneiden Kansakuntien lapsenoikeuksien sopimus (1989) kattaa nämä kolme hyvinvoinnin osa-aluetta. Tiivistetysti sopimus oikeuttaa lapselle hyvän ja turvallisen lapsen elämän. Unicefin indeksi lasten hyvinvoinnista (UNICEF IRC Report Card #7) käsittää seuraavat hyvinvoinnin ulottuvuudet: 1) materiaallinen hyvinvointi, 2) terveys ja turvallisuus, 3) koulutus 4) kaveri ja perhesuhteet 5) käyttäytyminen ja riskit sekä 6) nuorten subjektiivinen käsitys hyvinvoinnista (Ben-Arieh 2008, 41). Suomessa opetus- ja kulttuuriministeriön (2011,41) työryhmä on laatinut lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit, joiden tarkoituksena on koota yhteen lasten hyvinvoinnin mittareita. Lasten hyvinvointia kuvataan kuudella eri ulottuvuudella: 1) materiaallinen elintaso, 2) terveys ja hyvinvointi, 3) koulu ja oppiminen, 4) turvallinen kasvuympäristö, 5) osallistuminen ja sosiaalinen toiminta sekä 6) yhteiskunnan tarjoama tuki ja suojelu.

Allardt (1976, 37-38) määrittelee hyvinvoinnin yksilön erilaisten tarpeiden tyydyttämisenä. Tarpeet voidaan jakaa niiden luonteen avulla kolmeen perusluokkaan: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Hyvinvoinnin ulottuvuuksiin kuuluu onnellisuus, joka syntyy ihmisen subjektiivisista elämyksistä ja tunteista.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen (2007) mukaan ”mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jolla pyritään tukemaan optimaalisen mielenterveyden toteutumista.” Mielenterveys ei ole pelkästään mielen sairauksien puuttuminen, vaan yksilön voimavara. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat hyvä elämänhallinta ja toimintakyky, vahva itsetunto sekä kyky luoda ihmissuhteita. Positiivinen mielenterveys mahdollistaa elämänilon ja tukee arjessa jaksamista. Mielenterveyden edistäminen tulisi ottaa aiempaa paremmin huomioon yleisessä terveyttä edistävässä kansanterveystyössä.

Hyvä mielenterveys tukee fyysistä terveyttä ja ehkäisee ruumiillisia sairauksia kuten diabetesta ja sydänsairauksia.

### 3.4 Lasten hyvinvointi tänään

Suomalaisten hyvinvointi eri osa-alueilla on tutkimusten mukaan viime vuosikymmenen aikana parantunut. Vastaavasti lasten- ja nuorisopsykiatrian asiakkuudet ovat tutkimusten mukaan 2-4 kertaa yleisempiä kuin 1990-luvun alussa. Kasvanut tuloköyhyys, työttömyys ja päihde- ja mielenterveysongelmat ovat osaltaan lisänneet vanhempien pahoinvointia. (Rimpelä 2008, 67.)

Vornasen (2001,33) mukaan lasten hyvinvoinnin indikaattoreina voidaan pitää samoja asioita, jotka vaikuttavat koko väestön hyvinvointiin. Näitä ovat mm. väestönrakenne ja elinolot, perheen varallisuus, elinympäristö ja kuntarakenne. Hyvinvointi ilmenee terveyden, elämänhallinnan ja elämäntapojen kautta.

Kansainvälisesti Suomi on kärkisijoilla lasten hyvinvoinnin vertailussa. Vahvuuksina korostetaan mm. koulumenestystä, vastasyntyneiden terveyttä ja materiaalista vaurautta. Kuitenkin 15-20 % lapsista kohtaa psykososiaalisia mielenterveysongelmia ja 5-10 % voi erityisen huonosti. (Aula 2007.)

Lapsiasiavaltuutetun toimisto toteutti vuonna 2008 valtakunnallisen kyselyn, jossa kerättiin lasten ja nuorten omia mielipiteitä oikeuksiensa toteutumisesta. Kyseessä oli ensimmäinen hanke, jossa suomalaisten lasten mielipiteitä on kysytty YK:n lapsen oikeuksien määräaikaishavainnointia varten. Kyselyn pohjalta on laadittu raportti, johon on tiivistetty lasten ja nuorten ajatuksia hyvinvointinsa ja oikeuksiensa toteutumisesta kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Kotona lapset ja nuoret kokivat asioiden olevan hyvin. Erityisesti ruokaa ja perhesuhteita arvostettiin. Vanhempien tuki ja päihteettömyys olivat tärkeitä asioita. Parantamisen varaa nähtiin yhteisessä ajassa ja riitelyssä. Lapset ja nuoret halusivat enemmän päätösvaltaa perhettä koskeviin päätöksiin kuten ajankäyttöön ja sääntöihin. Koulussa lapset ja nuoret nostivat esiin sosiaalisen viihtyvyyden ja opetuksen laadun toteutumisen. Kouluruokailun tärkeys korostui. Sosiaalisen viihtyvyyden uhkana oli koulukiusaaminen ja oppilaiden eriarvoinen kohtelu. Vastauksissa toistui yhteinen toive vaikuttamis- ja päätöksentekomahdollisuuksista myös koulussa.

Itsenäistä työskentelyä ja luottamustehtäviä toivottiin lisää. Vapaa-ajalla hyvin olevia asioita oli harrastukset, kaverit ja viihtyisä elinympäristö. Parantamista toivottiin lähinnä harrastusmahdollisuuksien lisäämiseen. Samat teemat toistuivat lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvuuksien arvioissa. Perheen huolenpito, koulunkäynti sekä harrastukset ja virikkeet koettiin erityisesti vaikuttavan hyvinvointiin sekä tuottavan iloa. Aikuisilta lapset ja nuoret toivoivat aitoa kuuntelemista ja parempaa psyykkisen hyvinvoinnin seurantaa. (Tuononen 2008.)

### **3.5 Osallistuminen osana hyvinvointia**

Lasten osallistuminen on lapsipoliittinen näkökulma. Osallistuminen on osa osallisuutta ja tarkoittaa lasta aktiivisena toimijana. Kansainvälisen Pelastakaa lapset ry- liiton periaatteita lasten osallistumisen vahvistamiseksi ovat mm. lasten tasavertaiset mahdollisuudet osallistua, vapaaehtoisuus ja merkityksellisyys. Lasten osallistuminen mielletään usein vastauksina, joita esitetään aikuisten esittämiin kysymyksiin. Aito lasten osallistuminen on kuitenkin lasten aloitteesta ja heidän omilla ehdoillaan tapahtuvaa. Osallistumista täytyy tulkita lapsen näkökulmasta. (Kataja ym. 2011.) YK:n lasten oikeuksien sopimus (1989) määrittelee sopimuksen yhdeksi periaatteeksi lapsen näkemyksen kunnioittamisen.

Osallistuminen mielletään usein syrjäytymisen vastakohtaksi. Osallistuminen voidaan ymmärtää yhteiskunnan hyvinvoinniksi, joka tarjoaa mahdollisuuden tyydyttää fyysiset, henkiset ja sosiaaliset tarpeet. Pahoinvointi viittaa niihin tekijöihin, jotka työntävät pois osallisuudesta tai estävät sitä. (Törrönen 2001, 58-59.)

Keskustelu lapsikeskeisyydestä ja lasten osallistumisesta herätti keskustelua 1980-luvulla. Merkittävä lasten asemaa vahvistava asia on vuonna 1989 laadittu Lasten oikeuksien sopimus, joka ratifioitiin maailmanlaajuisesti USA:ta ja Somaliaa lukuun ottamatta. Sopimus on ollut vaikuttamassa Suomessa myös lainsäädäntöön. Suomen perustuslaki (6§, 1999/731) velvoittaa lasten kuulemisen. ”Lapsia tulee kohdella tasavertaisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti.” Lasten oikeuksien näkyminen perustuslaissa on kansainvälisesti ainutlaatuisia. Jatkumona tälle voidaan nähdä 2000-luvulla säädetyissä laissa kasvatuksesta ja opetuksesta sekä varhaiskasvatus- ja opetussuunnitelmissa. (Karlsson 2012, 29.)

Lasten osallistuminen ja vaikuttaminen ovat suhteellisen uusia käsitteitä, vaikkakin lasten asemasta on puhuttu jo pitkään. Lasten asema korostui, kun Suomeen saatiin 1970-luvulla päivähoitojärjestelmä, joka nykyisin perustuu lapsen subjektiiviseen osallistumisoikeuteen sekä maksuton peruskoulu, joka on tunnettu tasa-arvoisuudestaan. Lapsikeskeinen ja –lähtöinen kasvatus nosti päätään 1980-1990- lukujen vaihteessa ja sen myötä lasten äänen huomioon ottaminen korostui niin toiminnassa kuin kasvatusta ohjaavassa teoriassakin. Samaan aikaan sosiologinen ja kasvatustieteellinen lapsuudentutkimus ryhtyi tarkastelemaan lasten arkea luonnollisessa toimintaympäristössä. Lapsia ryhdyttiin arvostamaan tiedon tuottajana. (Karlsson 2012, 27-29.)

Lasten osallistuminen on oikeus, mikä ymmärretään teoriassa hyvin, mutta käytännön toteutumisesta on melko vähän tutkimusta. Erityisesti lasten osallistumisen vaikutuksiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota. (Salo 2012.) Karlsson (2012, 35) tiivistää, että lasten ääni pääsee esiin vasta silloin, kun kehittämisprojektien ja tutkimusten tulokset näkyvät lasten arjessa. Pysyvät muutokset arjessa tapahtuvat hitaasti, kuten Vehkalahti (2009) kuvaa lasten aidon kuuntelemisen olevan enemmänkin sääntömääräistä.

Karlsson (2012, 34) kritisoi, että monet lapsille suunnatut kehittämishankkeet ovat vain rajatun ajan pieneen lapsijoukkoon kohdistuvia ja uudet ideat kuivuvat kasaan hankkeen loputtua. Lapset itse ovat tuoneet esiin toiveita parantaa mahdollisuuksiaan vaikuttaa jokapäiväiseen elämään (Arponen 2007, 7, 34-37; Tuononen 2008, 7, 41). Lasten toiminta on tiivistä aikuisten tarkkailun, kasvatuksen, opetuksen ja virikkeisen toiminnan kohteena kotona, koulussa ja harrastuksissa. Lasten omaehtoiselle toiminnalle tulisi jättää enemmän aikaa. (Karlsson 2012,35.)

Esimerkkinä lasten osallistumista tukevasta toiminnasta on Tampereen Lasten Parlamentti, joka koostuu 1.-6.-luokkalaisista tamperelaisista ja jonka tavoitteena on ajaa lasten ja nuorten asemaa. Lasten Parlamentti tekee aloitteita kaupungin lautakunnalle tärkeiksi kokemistaan asioista. Kuka tahansa voi tehdä ehdotuksen aloitteesta toimittamalla sen kirjallisena Lasten Parlamenttiin. (Suomen Lasten Parlamentti 2010.)



### 3.6 Lapsinäkökulmainen tutkimus

Lapsinäkökulmaisen tutkimuksen tarkoituksena on tavoitella lasten näkökulmaa ja heidän tuottamaa tietoa. Tutkimus pyrkii kuuntelemaan lasten viestejä, nostamaan esiin ja analysoimaan lasten kokemuksia ja näkökulmia sekä tapoja ilmaista asioita yhteiskunnallisessa kontekstissa. (Karimäki & Karlsson 2012, 23.)

Karlssonin (2012, 23-24, 48-49) mukaan määritelmä lapsinäkökulmaisesta tutkimuksesta on tavoitella lasten näkökulmaa ja heidän tuottamaansa tietoa. Lapsella on keskeinen rooli tiedon tuottajana. Tutkimuksessa pyritään kuuntelemaan lasten viestejä, nostamaan esiin ja analysoimaan kokemuksia, näkökulmia, painotuksia, toimintatapoja ja ilmaisuja. Lasten tuottamaa aineistoa tutkitaan lasten näkökulmasta, mutta se ei silti tarkoita aikuisten toiminnan vähättelyä tai poissulkemista. Tulkinnan lähtökohtana on lasten, aikuisten ja kontekstin kokonaisvaltaisuus. Tutkimus perustuu yhteisölähtöiseen näkökulmaan. Tarkkailun alla ei ole vain yksilöiden näkemykset, vaan asioita tarkastellaan laajemmin verkostomaisena kenttänä, jolla on yhteisölliset, historialliset ja yhteiskunnalliset kytkökset. Näkymättömien ja epämieluitenkin viestien esiin tuominen on syytä muistaa osana lapsinäkökulmaista tutkimusta.

Lapsia ei eristetä muista ikäryhmistä, vaikkakin lapsuuden erityispiirteet huomioidaan. Sen sijaan lapsinäkökulman tulisi näkyä tutkimuskysymyksissä ja -tehtävissä, aineiston tuottamisessa, tutkimusmenetelmän valinnassa, analyysissä ja johtopäätösten tekemisessä. Kvalitatiivisen tutkimuksen luonteen vuoksi tutkijan on vaikea kuitenkin kokea tutkittavan elämää ja ajatuksia. Lapsinäkökulmaisuuutta on siksi pyrittävä soveltamaan tutkimuksissa mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. (Karlsson 2012, 24.)

Keskilapsuudessa lapsen kertomukset itsestä sitoutuvat entistä enemmän kulttuuriseen ympäristöön. Lapsi elää sosiaalisessa maailmassa, jolloin kertominen itsestä tapahtuu ympäristön kautta. Kouluiässä lapsi on osallisena useilla elämänalueilla: kotona, koulussa ja vapaa-ajan harrastuksissa. Kouluiässä lapsi alkaa erotella elämänkulun vaiheita aikakehyksillä kuten vauvaikä, esikouluikä ja lapsuus. Lasten kertomukset kumpuavat ympäröivästä kulttuurista ja kouluikäisten tarinat sitoutuvat yleensä nykyhetkeen. Kertomusten kautta lapsi välittää näkemystä itsestään ja maailmasta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 151-152.) James & James (2008,1) kuvaavat myös lapsuutta sosiaalisesti konstruktioksi, aikaan ja paikkaan sidotuksi käsitteeksi, jossa tieto rakentuu sosiaalisen

ympäristön pohjalta. Karlsson (2012, 23,48) ottaa huomioon lasten tavoissa toimia ja ilmaista itseään aina kulttuurisen, sosiaalisen, yhteiskunnallisen ja historiasidonnaisuuden.

Lapsilähtöisyys- määrite kuvaa käytännön työn toimintatapaa esimerkiksi koulussa ja terveydenhuollossa. Cambridgen sanakirja (Cambridge Advanced Learner's Dictionary 2011) määrittää lapsilähtöisyyden (child-centered) lähtökohtana lapsen tarpeet ja toiveet. Tinworthin (1997, 24) mukaan lapsilähtöisessä toiminnassa ammattilainen arvioi lapsen kiinnostuksen kohteet ja huomioi niitä toiminnassaan. Hän erottaa lapsilähtöisyyden lapsialoitteisuudesta, jossa ensimmäisessä toimijana on aikuisen sijaan lapsi itse. Lapsi ilmaisee mielenkiinnon kohteet itse eikä aikuisen tulkinnan kautta. (Karimäki & Karlsson 2012, 18-22.)

Lapsilähtöisessä tutkimuksessa ja käytännön työssä tarvitaan käsitettä, joka kuvaa lasta tiedon tuottajana. Tarkoitus on tuoda esiin lasten näkemyksiä ja toimintatapoja. James ja James korostavat lapsikeskeisyyttä (child-focused/ child-centered research), joka on lapsuudentutkimuksen ydinelementti. Lapsi tulee nähdä subjektina eikä objektina. Lapset eivät ole pelkästään tutkittavia toimijoita, vaan heillä on näkökulmia, joita he ovat kykeneväisiä tuomaan tutkimuksessa esiin. (Karimäki & Karlsson 2012, 22.)

## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa mielenkiinnon kohteena on tutkimukseen osallistuvien ihmisten subjektiivinen tai sosiaalinen näkökulma. Aineiston analysointia ei ohjaa valmis teoria eikä todellisuus ole tutkijasta tai tutkimukseen osallistuvasta erillistä tai riippumattonta. Töttö (2000, 116) tiivistää laadullisen tutkimuksen luonteen seuraavasti: ”Nimitä laadulliseksi (tutkimukseksi, analyysiksi) kaikkea, mikä jää jäljelle, kun numeroaineistot ja tilastolliset menetelmät jätetään laskuista.” Tutkittavaa todellisuutta pyritään jäsentämään tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulmasta ja tämän todellisuuden elementtejä luokitellaan ja tuotetaan ilmiötä kuvaavia käsitteitä, niiden välisiä suhteita ja teoriaa (Kylmä, Lähdevirta & Vehviläinen-Julkunen 2003, 609-610). Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Tutkittavia tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Aineistonkeruun menetelmänä voidaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa käyttää useita eri tapoja haastattelusta havainnointiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164, 194.)

Valitsin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen tutkimuksen, sillä halusin lähestyä aineistoa kokonaisvaltaisesti sen sisältöä tutkien. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 161), johon myös opinnäytetyössäni pyrin tutkimalla lasten omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä arjen hyvistä teoista. Tutkimuksessani en halunnut pyrkiä tilastolliseen yleistettävyyteen, vaan sukeltamaan aineiston antiin ja kuvailemaan ja tulkitsemaan esiin nostamiani teemoja.

### 4.2 Aineistonkeruumenetelmänä valmis aineisto

Tässä opinnäytetyössä on käytetty valmista aineistoa. Aineisto on kerätty Elämänhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella -hankkeen myötä talven ja kevään 2012 aikana Varilan, Toukolan, Punkalaitumen ja Suodennimen kouluilla pienissä 4-8 hengen työpajaryhmissä. Työpajaa olivat toteuttamassa Tampereen ammattikorkeakoulun sosi- ja terveysalan opiskelijat. Työpajoja toteutettiin alakouluikäisten 7-12 -vuotiaiden lasten kanssa. Ensin lapsille annettiin mietittäväksi, mitä ovat hyvät teot ja millaisia

hyviä tekoja voi jokapäiväisessä elämässä tehdä kotona, koulussa ja harrastuksissa. Sen jälkeen lapsia pyydettiin askartelemaan kukkasia, joiden terälehdlle kirjoitettiin niitä hyviä tekoja, joita lapset olivat tehneet tai mitä he pitävät hyvinä tekoina. Aikaa annettiin 15 minuuttia kutakin ryhmää kohden. Jokaisella ryhmällä oli apunaan yksi ohjaaja, joka jutteli lapsille ja kannusti keksimään lisää hyviä tekoja. Hyvien tekojen kukkasia askarreltiin yhteensä 28 kappaletta ja yksittäisiä vastauksia oli yhteensä 833. Koko aineisto oli valmiiksi litteroitu sanatarkasti, kun se lähetettiin tätä opinnäytetyötä varten analysoitavaksi.

### 4.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineiston analyysissä käytettiin sisällönanalyysi menetelmää. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi tarkoittaa kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen sisällön analyysia. Sen avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia, yhteyksiä, aikomuksia ja tarkoituksia. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää koko tutkimusaineisto ja luoda siitä kokonaiskuva. Numeroiden ja tilastojen sijaan aineistoa kuvaillaan sanallisesti. (Janhonen & Nikkonen 2001, 33; Sarajärvi & Tuomi 2009, 91, 93.)

Induktiivisen sisällönanalyysin lähtökohtana on aineistolähtöisyys. Analyysin teko ei perustu teoriaan, vaan analyysiyksiköt muodostuvat tutkimustehtävien ja tarkoituksen ohjaamina. Tutkimusaineiston rajausta on tärkeää. On valittava jokin tarkkaan rajattu ilmiö, josta tietyssä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Tutkimusongelmat tai -tehtävät auttavat rajaamaan aineistoa. (Sarajärvi & Tuomi, 2009, 95.)

Analyysin alussa alkuperäiset vastaukset redusoidaan eli pelkistetään tiiviiseen ja selkeään muotoon. Alkuperäisiä termejä tulisi käyttää mahdollisimman tarkasti, jotta sisällön informaatio säilyy. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään samaa tarkoittavat ilmaisut, jotka kluseroidaan eli ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokat nimetään kunkin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä, jota kutsutaan abstrahoinniksi. Analyysi jatkuu edelleen alaluokien ryhmittelyllä yläluokiksi, pääluokiksi ja lopulta yhdeksi koko aineiston sisältöä kuvaavaksi yhdistäväksi luokaksi. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108-112.) Liitteessä 1 on havainnollistettu sisällönanalyysin tekemistä tämän opinnäytetyön aineiston pohjalta.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Lasten hyvät teot

Opinnäytetyön tulokset ovat 7-12-vuotiaiden alakouluikäisten lasten kokemuksia ja näkemyksiä arjen hyvistä teoista. Lapset ovat kuvailleet tekoja, joita he ovat tehneet tai pitävät hyvinä tekoina. Kaikki vastaukset olivat yksilöllisiä ja oman kokemustiedon pohjalta syntyneitä, mutta samankaltaisuuksia löytyi paljon. Yhdistäväksi luokaksi muodostui lasten kokemuksia hyvistä teoista, joka keräsi alleen kuusi yläluokkaa: kohteliaisuus, toisten huomioiminen, vastuun kantaminen, hyvät luonteenpiirteet, vääryyden tunnistaminen ja vapaa-ajan aktiviteetit. Alaluokkia muodostui yhteensä 21. Tulokset vastasivat opinnäytetyön tutkimustehtävään: Mitä ovat lasten hyvät teot? Tulosten esittelyyn yhteydessä käytetyt kursivoidut lauseet ovat suoria lainauksia aineistosta.

#### 5.1.1 Kohteliaisuus

Vastauksista nousi esiin erilaisia tapoja olla kohtelias. Kohteliaisuuteen liittyvät vastaukset olivat yleisesti hyviä kohteliaisuussääntöjä kuten tervehtiminen tai oven avaaminen. Kohteliailla teoilla ei varsinaisesti tehty toiselle ihmiselle hyvää, vaan hyvä teko oli kohteliaana oleminen tai opittu kohteliaisuus.

*Avata ovi*

Anteeksi pyytäminen ja kiitoksen sanominen olivat suosittuja vastauksia ja toistuivat kukasta toiseen. Useimmin kiitettiin ruuasta ja anteeksi pyydettiin, jos oli tehnyt jotakin pahaa. Ole hyvä ja anteeksianto esiintyivät myös vastauksissa.

*Pyydän anteeksi jos olen tehnyt jotain pahaa*

#### 5.1.2 Toisten huomioiminen

Toisten huomioimisella tarkoitettiin tekoja, jotka tuottivat mielihyvää toiselle ja poikkesivat siksi kohteliaisuudesta. Hyvien sanojen ja tekojen kohteena olivat perheenjäsenet, kaverit, opettajat ja lemmikkieläimet. Toista huomioitiin niin sanoilla kuin teoillakin.

Hellyyttä osoitettiin halauksin ja vastausten perään oli usein piirretty hymynaama tai sydän.

*Halasin jtn 3. Lk:n poikaa*

Kehuminen ja kannustaminen, ystävien tukeminen ja toisten yleinen huomioiminen keräsivät kukin alleen joukon vastauksia. Näiden hyvien tekojen kohteena oli useimmiten kaverit.

*Kehunut kaverin kampausta*

Ystävien tukeminen ilmaistiin toisen lohduttamisella tai puolustamisella.

*Menin riidan väliin*

Hyvänä tekona pidettiin lahjan antamista tai rahan lainaamista. Toisten hyvien tekojen huomioiminen ajateltiin myös olevan hyvä teko.

*Lainannut kaverille rahaa juotavaan*

Lasten vastauksista yhdeksi selkeäksi teemaksi nousi pyyteettömät teot. Lapset mielsivät hyviksi teoiksi sellaisia asioita, joissa he eivät tavoitelleet omaa etua, vaan tekivät jotakin toisen puolesta tai saivat teoillaan toisen iloiseksi ja hyvälle mielelle. Tekojen kohteena oli useimmiten perheenjäsenet, mutta lasten hyvistä teoista saivat nauttia myös kaverit, opettajat ja eläimetkin.

*Katsoa kaverin lempileffa vaikkei tykkäisi*

Auttaminen oli yksi yleisimmistä hyvistä teoista. Vastauksissa toistui läpi aineiston erilaiset tavat auttaa perheenjäseniä ja kavereita. Erityisesti siivoaminen ja ruuanlaitto olivat suosittuja keinoja auttaa kotona. Kavereita autettiin useimmiten kouluun liittyvien asioiden kanssa.

*Auttanut vanhempia tekniikan asioissa esim. Tietokone*

### **5.1.3 Vastuun kantaminen**

Vastuun kantaminen hyvänä tekona ilmeni erilaisina tehtävinä, joita lapset ovat tehneet kotona ja koulussa. Vastuuta lapset ovat kantaneet kotitöiden tekemisestä, koulutehtävistä, lemmikeistä ja pikkusisaruksista huolehtimisesta. Lasten vastauksista kaikista

suosituin hyvä teko oli erilaisten kotitöiden teko kotona. Kotityöt vaihtelivat siivoamisesta ruuanlaittoon ja pesukoneen tyhjentämisestä erilaisiin pihatöihin.

*Siivosin kodin & leikkasin nurmikkoa*

Koulutehtävät ja koulussa pärjääminen ovat olivat lasten hyviä tekoja. Vastauksissa vaihteli koulussa oleminen ja oppiminen, läksyjen teko, kysymyksiin vastaaminen ja opettajan totteleminen.

*Tekee läksyt huolellisesti*

Lapset pitivät hyvänä tekona eläimistä huolehtimista. Lemmikkien ruokkiminen ja ulkoiluttaminen koettiin tärkeänä ja osa vastauksista koski huolenpitoa hevosista ja lehmistä.

*Hoitaa lehmien ruuat ja vedet*

Pikkusisaruksista huolehtiminen keräsi alleen pienen joukon vastauksia. Lapset mielsivät sisarusten vahtimisen hyvänä tekona, vaikka teko koettiin joissakin vastauksissa jokseenkin epämiellyttävänä tekona.

*Vahtia ärsyttävää veljeä*

#### **5.1.4 Hyvät luonteenpiirteet**

Hyvät ja suotavat luonteenpiirteet laskettiin hyviksi teoiksi. Hyviin luonteenpiirteisiin kuului mm. kiltteys, ystävällisyys, reiluus ja parhaansa tekeminen.

*Olla ystävällinen*

#### **5.1.5 Vääryyden tunnistaminen**

Ei pelkästään hyvien tekojen tekeminen, mutta väärin ja kiellettyjen asioiden tekemättä jättäminen toistui tasaisesti lasten vastaksissa. Huonoja ja kiellettyjä tekoja olivat lain rikkominen kuten varastaminen, toisten kiusaaminen, valehtelu tai valittaminen.

*En nimittele edes äänettömästi*

### 5.1.6 Vapaa-ajan aktiviteetit

Vapaa-ajan aktiviteetit hyvinä tekoina liittyivät lasten omiin haluihin ja tarpeisiin tehdä itselle mieluisia asioita. Harrastaminen ja kavereiden kanssa vietetty aika olivat suosittuja vastauksia. Tietokonepelit, jalkapallo ja ratsastaminen olivat yleisiä harrastuksiin liittyviä tekoja ja kavereiden kanssa suosittua tekemistä oli leikkiminen. Osa vastauksista koski yksittäisiä tekoja, arjen rutiineja.

*Pelannu jalkekista*



## 6 POHDINTA

### 6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulosten pohdinta painottuu toiseen tutkimustehtävään: Miten lasten osallistuminen arkeen edistää hyvinvointia? Lasten pohdinta siitä, mitä hyvillä teoilla tarkoitetaan liittyy moraalikehitykseen. Se, minkä lapsi mieltää hyväksi teoksi riippuu siitä, missä vaiheessa lapsen moraalikehitys on. Tämän tutkimuksen vastausten perusteella lasten moraalikehitys olisi keskimääräisesti sovinnaisen moraalin tasolla. Suuri osa vastauksista liittyi yhteisön sääntöjen noudattamiseen ja yleisen mielipiteen mukaan toimimiseen. Toiminnan tarkoituksena lapsi pyrki olemaan hyvä ihminen tekemällä muille hyvää esimerkiksi auttamalla, pyyteettömillä teoilla tai toisten huomioimisella. Tekojen tavoitteeksi tulee sosiaalisen hyväksynnän saavuttaminen. Keskilapsuudessa kehittyvien omatunnon ja empatiakyvyn ansiosta lapsi kokee mielihyvätunnetta tehdessään toisille hyvää. Positiiviset tunnekokemukset tukevat lapsen henkistä kasvua. Vääryyden tunnistaminen oli selkeästi yhteisön sääntöjen sekä lakien noudattamista. Lasten hyvä teko oli olla tekemättä yleisesti vääränä ja epäoikeudenmukaisena tekona pidettyjä asioita kuten varastamista tai valehtelua.

Lasten mielestä tärkeä hyvä teko oli harrastaminen, liikkuminen ja ystävien kanssa vietetty aika. Liikunta itsessään tukee lasten fyysistä kasvua ja vaikuttaa positiivisesti minäkuvan kehittymiseen. Liikunta tukee myös terveellisten elämäntapojen kehittymistä, jolla on positiivisia terveysvaikutuksia niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. Omaehtoinen harrastaminen kuten lasten suosima ratsastus tai jalkapallo tukee lapsen mahdollisuuksia toteuttaa itseään.

Lasten vastauksissa harrastaminen liitettiin usein kavereihin ja kavereiden kanssa oleilu muodosti myös oman alaluokan. Yhdessä liikkuminen ja harrastaminen tukee lapsen tarvetta hakea paikkaansa sosiaalisessa ympäristössä ja tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ikäistensä kanssa. Lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään kuten jalkapallojoukkueeseen ja tallikavereihin, mikä tukee myönteistä minäkäsitystä ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Sosiaalinen kanssakäyminen on avaintekijä lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Tuonosen (2008) tutkimuksessa lasten ja nuorten oikeuksien toteutumisesta vastaajat kokivat perheen ja kaverit hyvinvoinnin suurimmaksi voimavaraksi.

Lapset ja nuoret arvostivat vapaa-ajallaan harrastuksia ja kavereiden kanssa vietettyä aikaa.

Kavereiden kanssa vietetty aika merkitsee myös sukupuoli-identiteetin vahvistamista, joka näkyy myös lasten tarpeessa viettää aikaa vanhempien kanssa. Äidin tai isän kanssa puuhastellessa lapset opettelevat sukupuoliroolimalleja ja harjoittelevat kotitöiden tekoa. Lapselle on tärkeää paitsi olla vanhempien apuna myös tuntea yhteenkuuluvuutta isän tai äidin kanssa. Kodin merkitys nousi vastauksista selkeästi esiin. Sama näkyi Tuonoson (2008) tutkimuksessa. Kodin hyvinvointi korostui; perheenjäsenten merkitys, kodin fyysiset puitteet ja kodin huolenpito ruoan, turvan, tuen ja kannustuksen muodossa oli vastaajille tärkeää.

Lapset mielsivät myös tietokoneella pelaamisen hyväksi teoksi, vaikka usein aikuisten silmissä liiallinen tietokoneella oleskelu ja pelaaminen ajatellaan olevan ennemminkin haitaksi lapsille. Lapsille pelaaminen voi kuitenkin merkitä kavereiden kanssa vietettyä aikaa ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Eri asia on lähteä tutkimaan mitä haitallisia terveysvaikutuksia tietokoneella istumisesta voi lapselle olla, mutta se ei ole tämän tutkimuksen kannalta enää oleellista. Pelaaminen voi siis tukea lapsen hyvinvointia tietyistä näkökulmasta katsottuna.

Kotitöiden tekeminen, kouluun panostaminen, lemmikeistä ja pikkusisaruksista huolehtiminen ovat paitsi hyviä tekoja, mutta myös erilaisia lapsen tapoja ottaa vastuuta perheessä. Tällöin lapsi kokee, että hänelle annetaan vastuuta ja että häneen luotetaan, mikä vahvistaa lapsen arvostusta itsestään. Lapsi saa toimia itsenäisesti ja omatoimisesti. Koulu on lapsen työtä ja lapset pitivät koulussa pärjäämistä hyvänä tekona. Tuonoson (2008) tutkimuksessa tuli esiin, että lapset ja nuoret arvostavat koulussa saamaansa opetusta ja koulu mahdollistaa myös sosiaalisten suhteiden ylläpidon.

Lasten arkeen osallistuminen ei yksinään riitä tukemaan lasten hyvinvointia. Keskilapsuudessa lapsen jatkuvasti kehittyvä ja herkkä minäkuva ja itsetunto tarvitsevat aikuisen positiivista ja rakentavaa palautetta. Eriksonin (1985) teoria ihmisen psykososiaalisesta kehityksestä korostaa myös palautteen antamisen tärkeyttä. Lapsi tulee huomata myönteisellä tavalla hyvistä teoistaan. Myönteinen palaute myös vahvistaa ahkeruuden ja pystyvyyden tunnetta, mikä ehkäisee alemmuudentunteen syntymistä. Rakentavan kriitiikin antamista ei tule unohtaa, sillä virheistä oppiminen auttaa kehittämään itseä.

Jotta palautetta voisi antaa, on tiedettävä millaisia ovat lasten hyvät teot heidän omasta näkökulmastaan. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut tuottaa tietoa lasten osallistumisesta arkeen hoitotyön ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten mielenterveyden edistämiseksi. Tätä samaa tietoa voidaan hyödyntää arkielämässä niin kotona, koulussa kuin harrastuksissa. Lasten hyvät teot ja arkeen osallistuminen saavat ihan eri näkökulmia lapsilta itseltään kysyttäessä. Aikuisten silmissä hyvät teot voivat niin ikään olla toisten auttamista tai kotitöiden tekemistä, mutta lapselle ne voivat merkitä myös haluksia, opettajan kuuntelemista, maalin tekemistä, ystävyyttä tai tietokonepelissä onnistumista.

Lasten aidon osallistumisen tulisi olla lasten ehdoilla ja omasta aloitteestaan tapahtuvaa. YK:n lasten oikeuksien sopimuksen (1989) mukaan lasten omaa näkemystä tulee kunnioittaa. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin tulkitsemaan lasten arjen hyviä tekoja, eli arkeen osallistumista, lasten omasta näkökulmasta. Lasten osallistumisen ei välttämättä tarvitse olla yhteiskunnallisesti merkittävää, vaan lapselle riittää hyvien tekojen huomioiminen jo pelkästään kodin arjessa. Lapsen omaehtoinen osallistuminen voi olla yksinkertaista ja lähteä ruohonjuuritasolta. Kuten tässä tutkimuksessa on todettu, se voi olla kotitöiden tekemistä, harrastuksia tai toisten ihmisten huomioimista. Törrösen (2001, 58-59) sanomaa mukaillen, osallistuminen voi ehkäistä syrjäytymistä ja siksi on tärkeää, että lapsia kuunnellaan sekä mahdollistetaan ja huomioidaan yksinkertaisinkin arjen hyvä teko.

Tämän opinnäytetyön toinen tärkeä tutkimustehtävä oli vastata kysymykseen: Miten lasten osallistuminen arkeen edistää hyvinvointia? Tämän tutkimuksen vastausten perusteella lapset arvostavat ja pitävät hyvinä tekoina juuri niitä asioita, joiden mukaan esimerkiksi Unisef ja Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö määrittelevät lasten hyvinvoinnin. Kertauksena mainittakoon esimerkiksi kaverit ja perhesuhteet, sosiaalinen toiminta sekä koulu ja oppiminen. Tekemällä näitä arjen pieniä ja suuria hyviä tekoja kotona, koulussa ja vapaa-ajalla lapset toteuttavat itseään ja luovat minäkuvaa itsestä. Hyvät teot tukevat lapsen mielenterveyttä ja edistävät hyvinvointia. Aikuisten ja ympäröivän yhteisön tärkeäksi tehtäväksi jää näiden tekojen huomioiminen, lasten kannustaminen ja rakentavan palautteen antaminen.

## 6.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa on kysymys objektiivisen tiedon arvioinnista. Objektiivisuuden ongelma liittyy tutkimuksen havaintojen luotettavuuteen ja niiden puolueettomuuteen. Puolueettomuus liittyy tutkijan kykyyn ymmärtää ja kuulla tiedonantajia itseään ja välttää tiedon suodattamista omien ennakkoluulojen ja näkemysten läpi. Tutkijan tulisi muodostaa neutraali ja avoin lähtökohta tarkastella aineistoa puolueettomasti. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkijan oma sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asenne, virka-asema tms. ei vaikuttaisi aineiston analysointiin, vaan tutkija itsekin toimisi täysin puolueettomana. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 135-136; Eskola & Suoranta 1998, 211.) Kananen (2008, 121) korostaa samaa: ”Objektiivisuus syntyy subjektiivisuuden tiedostamisesta.”

Sarajärvi ja Tuomi (2009, 140-141, 159) korostavat, ettei laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta tulisi sen sijaan tarkastella kokonaisuutena ja painottaa sisäistä johdonmukaisuutta läpi työn. Olennaista on, että tutkijalla on selkeä käsitys siitä, mitä ollaan tutkimassa ja miksi. Luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkittavan aineiston valinta ja sen kattavuus. Pohdintaan kuuluu myös käytetyn kirjallisuuden ja sen sopivuuden arvioiminen, aineiston analyysin valinta ja riittävä raportointi.

Aineiston analyysissä pyrin tarkastelemaan lasten vastauksia mahdollisimman objektiivisesti. Pyrin säilyttämään lapsinäkökulmaisen tutkimusotteen, jonka tärkeyden nostin esiin jo teoriaosuudessa. Lähtökohtana oli toimia puolueettomasti, omat ennakoasenteet unohtaen. Luotettavuuden etuna ja haittana voidaan pitää sitä, että tutkimuksen tekijöitä oli vain yksi. Siksi opinnäytetyöni ohjaajan mielipiteet analyysistä auttoivat tarkastelemaan aineistoa entistä objektiivisemmin. Luotettavuuden lisäämiseksi kirjoitin auki myös sisällönanalyysin alaluokista lähtien ja tulokset kappaleessa annan esimerkkejä alkuperäisilmauksista.

Valmis aineisto takasi sen, että pystyin kehittämään aineistoa vastaavat tutkimustehtävät. Sain valittavakseni kahdesta eri aineistosta omaan opinnäytetyöhöni sopivamman, josta lähdin laatimaan tutkimustehtäviä. Näin takasin sen, että pystyin tutkittavan aineiston avulla vastaamaan tutkimustehtäviin. En rajannut aineistoa, sillä se ei ollut tarpeellista tutkimustehtävien kannalta. Päinvastoin aineisto oli mielestäni sopivan laaja anta-

maan luotettavia vastauksia. Teoriaosuudessa pyrin valitsemaan lähteet mahdollisimman monipuolisesti mutta kriittisesti. Vastaavasta aiheesta tehtyjä tutkimuksia oli vaikea löytää, mutta soveltaen tarkastelin lasten hyvinvoinnista ja arjesta tehtyjä tutkimuksia.

Eskola ja Suoranta (1998, 212, 213) tarkastelevat laadullisen tutkimuksen luotettavuutta uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistuvuuden käsitteiden läpi. Uskottavuutta pohdittaessa on tarkastettava kohtaako tutkijan tulkinta ja käsitykset tutkittavien sanomaa. Tässä tutkimuksessa ei ole mahdollista lähteä tarkastelemaan tutkijan ja tutkittavien käsitysten kohtaavuudesta. Kuten Eskola ja Suoranta (1998, 211) toteavat itse, tutkittavat voivat olla sokeita kokemukselleen ja tilanteelleen. Siirrettävyys viittaa tulosten yleistämiseen, vaikkakin laadullisen tutkimuksen tuloksia harvoin pystyy verrata todellisuuteen tutkimuksen tapauskohtaisen ja ainutlaatuisen luonteen vuoksi. Varmuus tarkoittaa ennalta arvaamattomien, mutta tutkimukseen vaikuttavien ennakkoehtojen huomioimista. Näitä ovat esimerkiksi lasten vastausten luotettavuus ja tutkijan omat ennakkoasenteet. Vahvistuvuutta voidaan arvioida sillä, tukeeko aikaisemmat, samasta ilmiöstä tehdyt tutkimukset omia tutkimustuloksia ja –tulkintoja.

### 6.3 Eettiset kysymykset

Laadullisen tutkimuksen perinteissä suhtaudutaan tutkimuksen etiikkaan hyvin vaihtelevasti (Sarajärvi & Tuomi 2009, 128). Yhteistä näkemyksille on, että tutkijan etiikka joutuu koetukselle useita kertoja tutkimusprosessin aikana erilaisten päätösten edessä. Suojanen (1982, 70-72) luetteloi eettisiksi ongelmakohtiksi tutkimuslupaan liittyvät asiat, aineiston keruun ongelmat, tutkimuskohteen hyväksikäytön, osallistumiseen liittyvät ongelmat ja tutkimuksesta tiedottamisen. (Eskola & Suoranta 1998, 52-53.) Kananen (2008, 133) listaa eettisiksi ongelmiksi tutkimusaiheen ja tutkimusmenetelmien valinnan sekä tutkimuksen tavoitteet. Tutkimuksen etiikka voidaan nähdä strategisena tutkimusongelmien ratkaisemisena, jolloin pohditaan lähinnä sitä, mitä keinoja ja menetelmiä tutkimuksessa käytetään tai miten tutkimustuloksia esitetään. Toisaalta tutkimusetiikka nähdään moraalisinä valintoina. Tällöin on kysymys tutkimuksen taustalla olevasta tiedekäsityksestä ja tutkimuksen metodisten valintojen arvosidonnaisuudesta. Tutkijan on pohdittava, miten tutkimusaiheet valitaan ja mikä on tärkeää. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 128.)

Hirsjärvi ym. (2007, 23-27) mukaan tutkimuksen eettisyys painottuu kolmeen pääelementtiin, joiden pohjalta itse pohdin opinnäytetyöni eettisiä kysymyksiä: tutkimusaiheen valinta, tutkijan rehellisyys ja tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden valinta.

Lasten arjet hyvät teot tutkimusaiheena on jo itsessään eettinen kysymys. Mitä ovat hyvät teot ja mitä hyvät teot lasten mielestä ovat. Tutkimuksessa olen pyrkinyt pitämään lapsinäkökulmaisen tutkimusotteen, mutta laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuus on kyseenalainen. Onko eettisesti oikein raportoida lasten hyvistä teoista, jos vastaukset ovat aikuisen analysoinnin tulos. Tähän vaikuttaa tutkijan rehellisyys. Aineistoa analysoidessani pyrin pitämään omat ennakkoluuloni sivussa ja raportoimaan tuloksista sellaisenaan, mitään lisäämättä tai mitään pois jättämättä.

Lupa opinnäytetyölle myönnettiin joulukuussa 2012. Luvan myönsi Elämänhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella –hanke ja Tampereen ammattikorkeakoulu, joka oli mukana järjestämässä hyvien tekojen kukkaset -teemapajaa. Hyvän eettisen periaatteen mukaista olisi ollut pyytää kirjallinen lupa myös lapsilta itseltään teemapajassa syntyneen materiaalin käyttämiseen. Vastaajien anonymiteetti kuitenkin säilyi koko tutkimuksen ajan eikä tässä työssä käytetyistä alkuperäisilmauksista voi tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto hävitettiin myös asianmukaisesti.

Lasten hyvinvointia tukeva tutkimus on tärkeää. Lasten arjen hyvät teot on lapsilähtöistä arkeen osallistumista ja kuten teoriaosuudessa on todettu osallistuminen tukee lasten hyvinvointia ehkäisemällä syrjäytymistä. Arjen pienten tekojen kautta lapset kehittävät sosiaalisia taitojaan, luovat minäkuvaan itsestään ja harjoittavat keskilapsuudessa kehittyviä käden taitojaan. Yhteyden ymmärtäminen lasten tekojen ja niiden merkityksen välillä on tärkeää. Aikuisten tuki ja palaute lapselle on merkittävää, jotta teot tulevat huomatuksi.

## 6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tutkia lasten käsityksiä arjen hyvistä teoista. Lasten kokemusten ja näkemysten tutkiminen on arvokasta tietoa, jota tulisi viedä myös käytäntöön. Jatkotutkimusehdotuksena samaa lasten näkökulmaan ja kokemukseen perustuvaa tutkimusta voisi hyödyntää entistä enemmän hoitotyöhön liittyvissä aiheissa. Lasten kokemukset esimerkiksi tietyistä osastohoidosta tai hyvän hoitajan ominaisuuksista voisivat tuoda uusia näkökulmia omaan hoitotyöhön.

Kuten teoriassa jo todettiin, lasten osallistumisesta käytännössä on vain vähän tutkimusta. Lasten hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvien eri tutkimusten tulosten tulisi näkyä ja tulla osaksi lasten arkea. Lasten elämää ja arkea tukevien hankkeiden vaikutuksia voitaisiin tutkia jälkeen päin: Päästiinkö niihin tavoitteisiin, mitä hankkeessa luvattiin ja mikä vaikutus hankkeella on ollut ihmisten elämään? Esimerkiksi Elämänhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella –hankkeen tavoitteena oli lisätä kuntalaisten hyvinvointia ja elämänhallintaa. Jatkotutkimuksena voitaisiin tarkastella näkyykö hyvinvoinnin lisääntyminen esimerkiksi terveydenhuollon tilastoissa esimerkiksi mielenterveyspalveluiden käytön vähentymisenä. Valitettavasti ennaltaehkäisevää hoitotyötä on usein vaikea tutkia tilastollisesti.

## 6.5 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Aloitin opinnäytetyöprosessin keväällä 2012, jolloin minulle tarjottiin ideaa tehdä työ Elämänhallinta kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella –hankkeen teemaan liittyen. Aiheeksi mietin mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevää näkökulmaa ja aineiston työhöni sain valita hankkeen myötä jo kerätystä materiaalista. Päädyin hyvien tekojen kukkasiin, sillä aineisto oli tarpeeksi laaja ja mielenkiintoinen sekä aiheeseeni sopiva. Aineiston ja aiheen valinnan jälkeen aloin hiomaan opinnäytetyöni tarkoitusta, tutkimustehtäviä ja tavoitetta sekä suunnittelemaan teoreettista viitekehystä.

Valmiiksi kerätty ja litteroitu aineisto helpotti ajallisesti opinnäytetyöprosessiani, mutta toisaalta vaikeutti tavoitteen ja tutkimustehtävien asettamista. Valmis aineisto helpotti työtaakkaa, mutta rajasi aineistoa. Lapsia haastatteleamalla olisi voinut esittää tarkempia kysymyksiä ja saada laajempia vastauksia. Toisaalta käyttämäni aineisto oli paras mah-

dollinen tähän tutkimukseen sopiva. Vastaukset olivat sellaisenaan aitoja ja lapsilähtöisiä, eikä aikuisen johdattamia. Tämä lisäsi myös aineiston luotettavuutta.

Suunnitelmavaihe oli melko haastava ja pohdin työni tavoitetta useampaan otteeseen, ennen kuin suunnitelmasta tuli tarpeeksi selkeä sekä luvan anomiseen että erityisesti itselleni. Vaikka suunnitelman hiominen tuntui välillä turhauttavalta, niin jälkeen päin ymmärsin, miten tärkeää selkeän suunnitelman miettiminen on. Tutkimustehtävät ja tavoite eivät juurikaan muuttuneet tarkkaan mietityn suunnitelman jälkeen. Punaisen langan säilyttäminen läpi työn oli välillä haastavaa ja palasin useampaan kertaan tarkastelemaan suunnitelmaa: Mitä olen tutkimassa ja miksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa tietoa lasten osallistumisesta arkeen hoitotyön ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten mielenterveyden edistämiseksi. Koin haasteellisenä sen, ettei opinnäytetyölläni ollut yhtä varsinaista kohderyhmää, vaan tavoitteenani oli tuottaa tietoa yleisellä tasolla. Vaikka tavoitteessani pyrin tuottamaan tietoa ensisijaisesti hoitotyön ammattilaisille, on opinnäytetyöni tulokset vapaasti sovellettavissa kaikille lasten kanssa työskenteleville sekä lasten vanhemmille.



## 7 LÄHTEET

Allardt, E., 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Arponen, A-L. 2007. ”Miten nuo pienet ossaa ajatella niin fiksusti?” Lasten mielipiteitä arkiympäristöstään. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysministeriö Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Lapsiasiavaltuutetun selvityksiä 1:2007. Luettu 28.11.2012.  
[http://www.lapsiasia.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=4195284&name=DLFE-8164.pdf](http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=4195284&name=DLFE-8164.pdf)

Aula, M-K. 2007. Lasten hyvinvoinnin nykytila ja haasteet - Miten lapset voivat? Lapsuuden tutkijoiden ja päättäjien kohtaaminen – eduskunnassa. 17.10.2007. Luettu 15.9.2012. <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/lanka/lapsuudentutkimuksen.../Aula2.pdf>

Aula, K. 2011. Lasten ja nuorten osallistuminen luo hyvinvointia. Lapsiasiavaltuutettu. Luettu 25.8.2012. <http://www.lapsiasia.fi/nyt/puheenvuorot/kirjoitukset/kirjoitus/-/view/1563394>

Ben-Arieh, A. 2008. Indicators and Indices of Childrens` s Well-being: towards a more policy-oriented perspective. European Journal of Education 43, (1), 41.

Cambridge Advanced Learner`s Dictionary. 2011. Luettu 5.11.2012.  
<http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/child-centred>

Dunderfelt, T. 1999. Elämäntarkkailu. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9.-11. painos. Porvoo: WSOY.

Elämäntarkkailu kuntayhteisöissä yhteistoiminta-alueella. 2011. Sastamalan kaupunki. Luettu 1.9.2012.  
[http://www.sastamalankaupunki.fi/sastamala/liitetiedostot/editori\\_materiaali//12188.pdf](http://www.sastamalankaupunki.fi/sastamala/liitetiedostot/editori_materiaali//12188.pdf)

Erikson, E. H. 1985. Den fullbordade livscykeln. Tukholma: Natur och kultur.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Heikkilä, M., Karvonen, S., Moisio, P. & Simpura, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2009. 15. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

James, A. & James, A. 2008. Key concepts in childhood studies. Thousand Oaks (CA): Sage Publications.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2010. Mielenterveys-hoitotyö. 1. Painos. Helsinki: WSOYpro.

Kallioniemi, A. 2010. Kokonaisvaltaisesti oppiva lapsi. Teoksessa Jokela, E., Pruuki, H. 2010. Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: LK-kirjat.

Karimäki, R. & Karlsson, L. 2012 Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan. Jyväskylä: Fera, Suomen kasvatustieteellinen seura ry.

Kataja E., Kauppinen, R., Mäkelä, P., Sommers-Piiroinen, J., Vainio, J. & Vilmilä, F. Lapsen ääni. Tarina minulta. 2011. Pelastakaa Lapset ry. Luettu 18.9.2012.  
[http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/c0e496e2fb3b1bf80e7c2b04caaef783/1347954210/application/pdf/781510/lapsen\\_aani\\_tarina%20minulta\\_web%20161111.pdf](http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/c0e496e2fb3b1bf80e7c2b04caaef783/1347954210/application/pdf/781510/lapsen_aani_tarina%20minulta_web%20161111.pdf)

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Valmistautuminen murrosikään. 4. painos. Helsinki: Karas-sana.

Kylmä, J., Lähdevirta, J. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2003. Laadullinen terveystutkimus- miten, mitä ja miksi. 2003;119(7) Duodecim. Luettu 27.8.2012.  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo93495&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo93495&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. 1.painos Helsinki: WSOY.

Laaksonen, C. 2012. Health-related quality of life in school children - validation of instrument, child self assessment, parent-proxy assessment and school nursing documentation of health check-ups. Koululaisten terveyteen liittyvä elämänlaatu - mittarin validointi, lasten itsearvio, vanhempien rinnakkaisarvio ja kouluterveydenhoitajien terveys-tarkastuksiin liittyvät kirjaukset. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.

Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Levengood, M., Lindell U. 2003. Vanhat tädit eivät muni. Schildts Förlag Ab. Nurmi, T. 2004.

Niinistö, S. 2012. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön puhe Lasten ja nuorten hyvinvoinnin haasteet suomalaisesta ja ruotsalaisesta näkökulmasta –seminaarissa 15.10.2012. Luettu 25.2.2013.  
<http://www.president.fi/public/default.aspx?contentid=260016&nodeid=44810&contentlan=1&culture=fi-FI>

Nurmi, T. 2004. Gummeruksen suuri suomen sanakirja. Helsinki: Gummerus.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit. Ta-  
voitteena tietoon perustuva lapsipolitiikan johtaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön  
työryhmämuistioita ja selvityksiä. 2011:3. Luettu: 13.10.2012.  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKMtr3.pdf?lan  
g=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKMtr3.pdf?lang=fi)
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen  
kehitys. Keuruu: PS-kustannus.
- Rimpelä, M. 2008 Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Moisio, Pasi & Karvonen,  
Sakari & Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2008. Hel-  
sinki: Stakes.
- Salo, U-M. 2012. Osallisuus ja osallistuminen. Nuorisotutkimus-lehden 1/2012 pääkir-  
joitus. Luettu: 29.11.2012. [http://www.kommentti.fi/kolumnit/osallisuus-ja-  
osallistuminen-nuorisotutkimus-lehden-12012-p%C3%A4%C3%A4kirjoitus](http://www.kommentti.fi/kolumnit/osallisuus-ja-osallistuminen-nuorisotutkimus-lehden-12012-p%C3%A4%C3%A4kirjoitus)
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos.  
Helsinki: Tammi.
- Selman, R. & Byrne, D. 1974. A structural developmental analysis of levels of role-  
taking in middle childhood. Child development, 45, 803-806.
- Sinkkonen, J. 1997. Työstä nainen, pojasta mies. Lääketieteellinen Aikakausikirja  
Duodecim. 113(7):629.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden  
kuvaajana. Stakes-tutkimuksia 137. Saarijärvi: Gummerus Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Terveys 2015- kansanterveysohjelma. 6.9.2012.  
Luettu 25.2.2013.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf)
- Suomen Lasten Parlamentti. 2010. Tampereen Lasten Parlamentti. Luettu 13.11.2012.  
[http://www.lastenparlamentti.fi/slp\\_kunnissa/paikalliset-parlamenttikunnat/tampere](http://www.lastenparlamentti.fi/slp_kunnissa/paikalliset-parlamenttikunnat/tampere)
- Suomen mielenterveysseura. Mielenterveys. Luettu 24.11.2012.  
<http://www.mielenterveysseura.fi>
- Tampereen avoin yliopisto (TYT). 2012. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Lawrence  
Kohlberg ja moraalikehityksen vaiheet. Luettu 30.1.2013.  
[http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/kohlberg.html#Moraalikehit  
yksen](http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/kohlberg.html#Moraalikehit<br/>yksen)
- Terveys- ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2007. Mielenterveyden edistäminen. Luettu  
20.11.2012. <http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm>
- Terveys- ja hyvinvoinninlaitos (THL). Mielen hyvinvointi. Luettu 24.11.2012.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi)

Terveystieto. 2013. Duodecim. Luettu 4.1.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti///www.sos.se/www.ktl.fi/julkaisut/http://www.duodecim.fi/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt02122&p\\_teos=ltt&p\\_osio=108&p\\_selaus=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti///www.sos.se/www.ktl.fi/julkaisut/http://www.duodecim.fi/tk.koti?p_artikkeli=ltt02122&p_teos=ltt&p_osio=108&p_selaus=)

Tinworth, S. 1997. Whose good idea was? Child initiated curricula. Australian journal of Early childhood. 22(3), 24-29.

Tuononen, P. 2008. Asiaa aikuisille! Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa toteutumisesta Suomessa. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysministeriö Lapsivaltuutetun toimisto. Lapsivaltuutetun toimiston selvityksiä 4:2008. Luettu 28.11.2012.  
[http://www.lapsiasia.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=101063&name=DLFE-8154.pdf](http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=101063&name=DLFE-8154.pdf)

Törrönen, M. (toim.) 2001. Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa lapset.

Töttö, P. 2000. Pirullisen positivismin paluu. Laadullisen ja määrällisen tarkastelua. Tampere: Vastapaino.

Vehkalahti, K. 2009. Lapsuuden historian viisi tehtävää. Kuukauden kolumni. Lapsuudentutkimuksen verkosto. Luettu 28.11.2012.  
<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/lanka/lapsuudentutkimuksen-verkosto/kuukauden-kolumni-lapsuuden-historian-viisi-tehtavaa>

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa M. Törrönen (toim.) Lapsuuden hyvinvointi, yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa lapset. 20–39.

Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) yleissopimus lapsen oikeuksista.1989. Luettu 26.8.2012. [http://www.unicef.fi/Lapsen\\_oikeuksien\\_sopimus\\_koko](http://www.unicef.fi/Lapsen_oikeuksien_sopimus_koko)

World Health Organization (WHO). 1946. Constitution of the World Health Organization. Luettu 17.9.2012. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

World Health Organization. 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: Summary report. Geneve: World Health Organization. Luettu 1.10.2012.  
<http://www.aihi.unimelb.edu.au/pdf/publications/promotingMentalHealth.pdf>

## 8 LIITTEET

Liite 1. Taulukko sisällönanalyysista

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Tervehtiminen Anteeksi pyytäminen Kiittäminen Oven avaaminen	Kohteliaisuus	Lasten arjen hyvät teot
Hellyyden osoittaminen Ystävien tukeminen Kehuminen Toisten huomioiminen Pyyteettömät teot Auttaminen Anteliaisuus Toisten hyvät teot	Toisten huomioiminen	
Kotitöiden tekeminen Kouluun panostaminen Lemmikkieläimistä huolehtiminen Pikkusisarusten hoitaminen	Vastuun kantaminen	
Vääryyden tunnistaminen	Vääryyden tunnistaminen	
Hyvät luonteenpiirteet	Hyvät luonteenpiirteet	
Harrastaminen Kavereiden kanssa vietetty aika Arjen rutiinit	Vapaa-ajan aktiviteetit	